

DAS 1x1 DES Tröstens



Warst du bereits in einer Situation, in der du dich das gefragt hast: Was soll ich tun? Wie kann ich trösten? Wir wissen es.

Jeder kennt das: Ein Familienmitglied oder ein Freund / eine Freundin ist traurig. Man will helfen, weiß aber oft nicht wie. Denn Trösten kann tatsächlich manchmal schwer sein. Aber keine Sorge, wir helfen dir dabei.

Worauf sollte man beim Trösten achten?

Beim Trösten gibt es nicht die eine richtige Lösung. Es gibt auch kein richtig oder falsch. Was richtig und was falsch ist, hängt von der Person ab, die Trost benötigt. Man sollte daher individuell auf die Person eingehen und ihre Interessen / ihren Charakter berücksichtigen. Man sollte in jedem Fall versuchen, die Person zu verstehen.



Trost-Pflaster



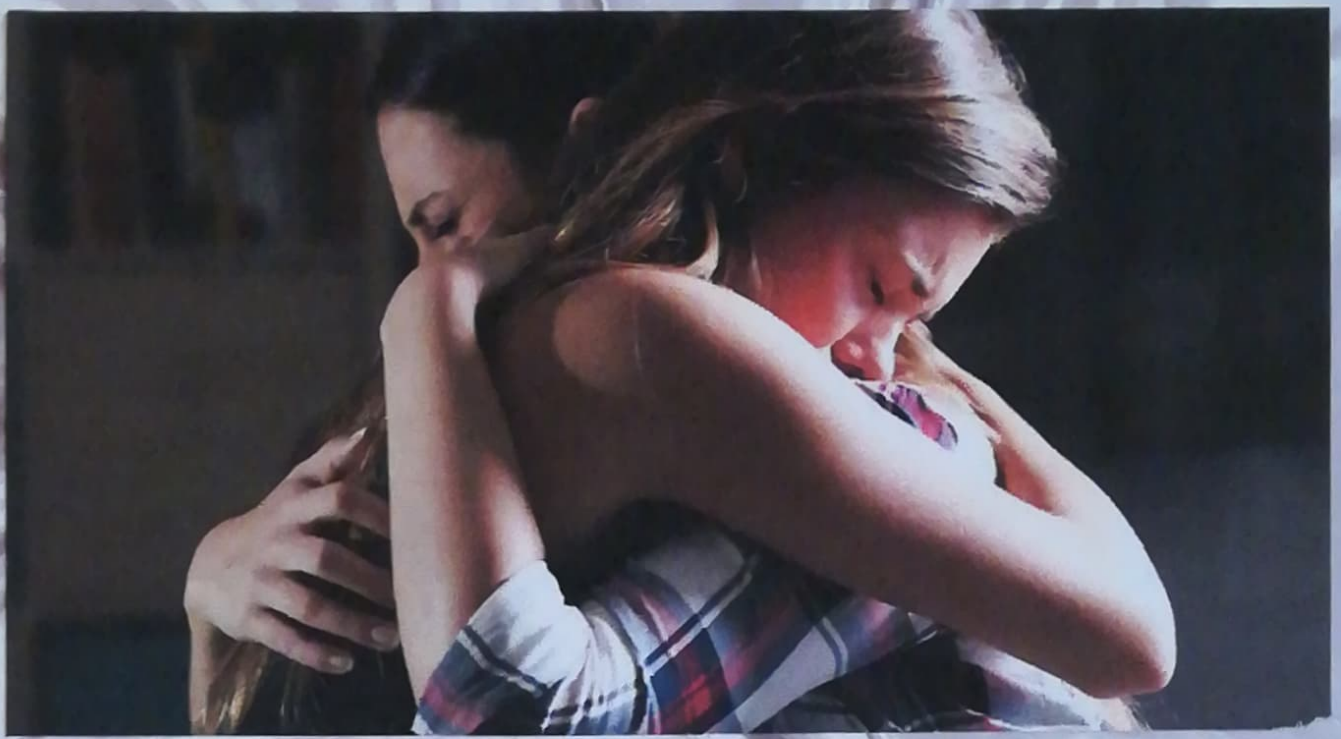
Woran erkennt man eine traurige Person?

Auch hier kommt es ganz auf die Person an. Mögliche Erkennungsmerkmale können sein:

- traurige Mimik und Gestik
- die Person wirkt abwesend und ist in Gedanken vertieft
- Hobbys / Schule / Arbeit werden vernachlässigt
- Wut → Trauer kann sich auch in Wut wandeln

So tröstet man / Tipps zum Trösten:

- versetze dich in die Person hinein, um sie besser zu verstehen
- höre ihr aufmerksam zu
- bleibe selbst ruhig
- rede der Person gut zu
- sprich dabei leise
- umarme die Person
- mache ihr Lösungsvorschläge
- biete deine Hilfe an
- bringe die Person auf andere Gedanken
- geht gemeinsam zur Kirche, wenn ihr religiös seid



Mögliche Fehler beim Trösten-Vorsicht vor diesen „Antitrostsprüchen“

- „Ich habe es dir ja gesagt“.
- „Das war doch klar“.
- „Das nächste Mal bist du schlauer“.
- „Du überlebst es schon“.
- „Hättest du doch bloß auf mich gehört“.
- „Ich habe es gewusst“.

Du solltest unbedingt verhindern, dass die trauernde Person sich schuldig oder selbstverantwortlich für ihr Problem fühlt. Mache ihr klar, dass es okay ist, überfordert und traurig zu sein oder Fehler zu machen.